

Programme 2018 – 2019

Mardi

18 h 15 – 19 h 45

2 groupes (plusieurs enseignants)

- **taiji quan débutants**
(13 postures)
- **taiji quan avancés**
(2^e duan)

Salle de gym
Ecole EFP de St Gervais
Bd James Fazy, 1201 Genève
(proche de la gare Cornavin)

Mercredi

17 h 45 – 18 h 15

- **cours de bâton**
(offert aux membres)

18 h 15 – 19 h 45
divers groupes (duans et épée,
plusieurs enseignants)

- **taiji quan débutants**
- **niveau moyen**
- **niveau avancé**

Salle de gym - École de la Roseraie
15, rue des Peupliers
1205 Genève
(proche de l'Hôpital Cantonal)

Trimestre d'automne

du 25 sept. au 11 déc. 2018

(11 cours)

pas de cours du 22 au 26 octobre

Trimestre d'hiver

du 15 janv. au 3 avril 2019

(11 cours)

pas de cours du 18 au 22 février

Trimestre de printemps

du 6 mai au 26 juin 2019

(8 cours)

Prix des cours :

120.- par trimestre

(100.- AVS/AI/étudiants)

Cotisation annuelle :

50.-, valable de septembre à août
obligatoire pour les personnes
suivant les cours

Enseignants :

Christian Arnold
Laurence Bovay
Lucienne Caillat
Careen Croset
Andres Calero
Gilles Falquet
Valérie Oppel
Eva Rektorik
Marianne Schweizer



Taiji Open Club, Genève

www.taiji-toc.ch

→ inscription Newsletter

Renseignements :

info@taiji-toc.ch

contact 022 733 08 36

CCP 23-382390-2

Association Taiji Open Club
1260 Nyon



Taiji Open Club
Genève, 2018 – 2019

Le Taiji Quan

Le Taiji Quan est, à l'origine, un art martial traditionnel chinois.

Il a été affiné en un exercice lent et harmonieux, rythmé par des respirations profondes, une « gymnastique de longue vie »

Il procure à la fois détente et énergie.

L'apprentissage progressif des enchaînements (**duans**) développe la concentration, la relaxation, l'équilibre corps-esprit, la mémoire et l'orientation dans l'espace, induisant ainsi une bonne santé.

Le travail à deux (**Tuishou**) met l'accent sur l'écoute de soi et l'écoute de l'autre pour expérimenter avec le corps et l'esprit des notions comme adhérer, céder, transformer ...

Le travail des armes apporte une grande précision dans le geste.

La pratique du Taiji Quan avec le Taiji Open Club

Il y a beaucoup de styles de Taiji Quan ; tous reposent sur les mêmes principes, mais les mouvements diffèrent d'une école à l'autre.

Les styles traditionnels se réfèrent à une tradition transmise de maître à disciple, c'est le cas de notre style, l'une des variantes du style Yang créé par Yang Luchan : le **Yangjia Michuan Taiji Quan**, soit « transmission secrète de la famille Yang ». Secrète, parce que les anciens maîtres ne formaient que leurs fils, gardant dans la famille les gestes leur permettant de vaincre au combat.

Ce style a été introduit en Suisse par Luc Defago, formé à Taiwan, auprès de Maître Wang Yen-Nien.

Les enseignants de ce style sont regroupés dans un collège européen qui en assure la transmission fidèle.

Quelques mots sur le Taiji Open Club, Genève

association à but non lucratif

favorise l'enseignement et la pratique du Taiji Quan

propose des cours à un prix abordable donnés en commun par plusieurs enseignants

offre une pratique d'été gratuite et encourage la création de groupes de pratique

organise des rencontres, des stages, et des événements festifs

organise et promeut la formation des nouveaux enseignants ainsi que la formation continue.

Stages et événements 2018 - 2019

11 - 25 juillet – 8 - 22 août 2018

Pratique d'été gratuite

mercredi 18 h 30

Parc Beaulieu

1 - 4 novembre 2018

Rencontres de l'Amicale Yangjia Michuan Taiji Quan, Sète (sud de la France)

1^{er} décembre 2018

Stage bâton court / éventail avec les enseignants du TOC

2 - 3 mars 2019

Stage de taiji avec Marie-Christine Moutault

Début mai 2019, Vézenaz (GE)

15^{es} Rencontres de St-Maurice

Journée de taiji en plein air avec ateliers de pratique et initiation – gratuit et sans inscription